



Proyecto de Innovación

Convocatoria 2019/2020

Nº de proyecto: 239

Título del proyecto: Mindfulness dirigido a estudiantes de educación social:
programa de formación y su impacto en entidades socio-educativas

Responsable: Celia Camilli Trujillo

Departamento: Investigación y Psicología en Educación

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

Mindfulness conocida también como “atención plena” o “conciencia plena” (e.g. Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1990, 2003a, 2003b; Mañas, 2009; Miró, 2006; Simón, 2006; Vallejo, 2006) es una técnica de meditación “centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es” (e.g. Kabat-Zinn, 2003a, 2003b; Shapiro y Schwartz, 2000; Segal et al., 2002). Así la meditación tiene como componente principal la concentración y la capacidad de mantener la atención de manera consciente en la mente, de ahí, que su práctica continua permita al cuerpo adquirir altos niveles de relajación, pues en este estado la mente se encuentra tranquila y concentrada (Thera, 2003). Por lo tanto, el foco principal de la meditación consiste en focalizar la atención en un estímulo (e.g., respiración, imagen, sonido, etc.) y, esto se consigue cuando se logra un distanciamiento de las preocupaciones, obsesiones y pensamientos en general (Harrison, 2004) (véanse todas las referencias en Mañas, Franco y Justo, 2011).

El proyecto de innovación se ha diseñado bajo dos objetivos generales dirigidos principalmente a estudiantes de Educación Social. El primero, centrado en la formación y el segundo, en la aplicación del Mindfulness en las prácticas curriculares que realizan dichos estudiantes:

1. Diseñar y evaluar la eficacia de un programa formativo introductorio de entrenamiento en Mindfulness dirigido a estudiantes de Educación Social, para reducir el nivel de estrés percibido y aumentar el bienestar psicológico, la atención plena y la compasión.
2. Valorar intervenciones en Mindfulness llevadas a cabo por estudiantes de Educación Social quienes han recibido formación en atención plena, en las entidades en donde realizan sus prácticas.

Ambos objetivos generales se han trabajado bajo los siguientes objetivos específicos:

1. Conocer las últimas tendencias e investigaciones en Mindfulness y sus beneficios psicológicos, educativos y sociales.
2. Estudiar los elementos, características y condiciones de los programas de formación en Mindfulness que han demostrado resultados eficaces y eficientes.
3. Identificar necesidades reales de expertos y profesionales en la formación de competencias intrapersonales e interpersonales de los Educadores Sociales para ajustar el programa de formación.

4. Elaborar un programa de formación en Mindfulness sustentado en investigación e innovación, orientado para el desarrollo personal y profesional de los futuros Educadores Sociales.
5. Aplicar y validar el programa de formación en Mindfulness dirigido a estudiantes de Educación Social.
6. Comparar los niveles de estrés, bienestar percibido, atención plena y compasión en los estudiantes que recibieron el programa de formación en Mindfulness.
7. Analizar la puesta en marcha de intervenciones puntuales en Mindfulness en las entidades en donde los estudiantes de Educación Social llevan a cabo sus prácticas.

La finalidad del proyecto es ofrecer a los estudiantes de Educación Social en formación, estrategias para el autoconocimiento personal como la atención, motivación, balance emocional, amabilidad, escucha activa y resiliencia y así, aplicarlas en los ámbitos socio-educativos en donde van a desarrollarse profesionalmente en el futuro.

Evaluar la eficacia y eficiencia del programa y su incidencia en la reducción de los niveles de estrés y en el incremento del bienestar percibido y la compasión, ofrecerá evidencias científicas para continuar profundizando en el desarrollo de competencias personales y profesionales de los futuros Educadores Sociales.

La puesta en marcha de una innovación que incorpore la formación en Mindfulness en el Grado en Educación Social se justifica esencialmente porque (a) repercutirá no solo en el desarrollo personal y profesional de los propios estudiantes, sino que también tendrá implicaciones socio-educativas directas e indirectas en las entidades donde llevarán a cabo sus prácticas, (b) el Prácticum de Educación Social puede verse fortalecido a través de la planificación y ejecución de intervenciones puntuales en atención plena, potenciando así el desarrollo de acciones formativas, en donde los estudiantes confrontarán “su formación teórica con la propia experiencia y desarrollarán las competencias relacionadas con su titulación” (Guía de Prácticas, 2018-2019, pp. 4-5) y (c) el proyecto responde a necesidades específicas de ofrecer programas preventivos de bienestar psicológico para estudiantes universitarios, sobre todo en aquellas situaciones que exigen adaptación a nuevas situaciones, como es el periodo de prácticas.

2. Objetivos alcanzados

El grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos específicos (OE) se detalla en función de los dos objetivos generales del proyecto.

OE1. Conocer las últimas tendencias e investigaciones en Mindfulness y sus beneficios psicológicos, educativos y sociales.

OE2. Estudiar los elementos, características y condiciones de los programas de formación en Mindfulness que han demostrado resultados eficaces y eficientes.

Ambos objetivos se han logrado porque se ha realizado una búsqueda sistemática en bases de datos nacionales e internacionales para conocer el estado actual de la investigación en Mindfulness y sus beneficios psicológicos, educativos y sociales en estudiantes universitarios. También se ha centrado la búsqueda en conocer los elementos, características y condiciones de los programas de formación en Mindfulness que hacen que se incremente su eficacia y eficiencia.

OE3. Identificar necesidades reales de expertos y profesionales en la formación de competencias intrapersonales e interpersonales de los Educadores Sociales para ajustar el programa de formación

Este objetivo se ha logrado a través de la consulta a expertos como Gustavo García Díez, director de la cátedra de Mindfulness de la UCM, a cargo del laboratorio de neurociencia y psicobiología enfocado principalmente en el desarrollo de un modelo fisiológico de la mente. Se ha consultado con la profesora Magali Veronlli, responsable de la enseñanza a estudiantes de la Universidad de Illinois en Barcelona, del programa KORU, diseñado por Holly Rogers y Margaret Maytan específicamente para estudiantes universitarios. También hemos contactado con María de Mena y Ana Muñoz, miembros del equipo de MindEdu, que han enseñado un programa a alumnos de Secundaria. Estas consultas han sido llevadas a cabo por Lina Arias, miembro del equipo del proyecto de innovación. Ella está acreditada como profesora del programa MSC (Mindful Self-Compasion) del centro de Mindfulness de San Diego y también es profesora del programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) y del programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) siguiendo el programa de la Universidad de Bangor (UK) y de Brown (USA) respectivamente.

OE4. Elaborar un programa de formación en Mindfulness sustentado en investigación e innovación, orientado para el desarrollo personal y profesional de los futuros Educadores Sociales

Este objetivo se ha logrado porque (a) se ha revisado la Guía Docente del Prácticum de Educación Social para identificar las competencias necesarias para el desarrollo profesional de los futuros Educadores Sociales, (b) se han revisado programas de Mindfulness basados en los programas pioneros como MBSR, MBCT y MSC, dedicando de forma especial atención al programa KORU, desarrollado en el libro Mindfulness for the next generation. Este programa ha sido un referente nuestro, así como los programas del proyecto AMBAR, desarrollado por el equipo MindEdu, del que forma parte nuestra colaboradora honorífica en el departamento, Lina Arias, la experta en Mindfulness de este equipo. (c) congresos e investigaciones relevantes en el área como el Congreso Internacional de Mindfulness, en su séptima edición y los artículos de investigaciones sobre el efecto de estos programas en jóvenes universitarios. Los autores del programa KORU presenta "A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness Program for College Students and Other emerging adults" by Jeffrey M. Greeson, Michael K. Juberg, Margaret Maytan, Kiera James & Holly Rogers en Journal of American College Health (2014) (<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>)

OE5. Aplicar y validar el programa de formación en Mindfulness dirigido a estudiantes de Educación Social.

OE6. Comparar los niveles de estrés, bienestar percibido, atención plena y compasión en los estudiantes que recibieron el programa de formación en Mindfulness.

La validación del programa se ha logrado a través de dos vías. La primera, la evaluación de los propios estudiantes que han participado en el programa quienes han ofrecido recomendaciones y sugerencias. La segunda, contrastando la valoración de los estudiantes y de las facilitadoras del curso con la revisión de la literatura.

Un primer análisis cuantitativo y cualitativo de los niveles de estrés, bienestar percibido, atención plena y compasión que han sido medidos antes y después del programa, señalan resultados a favor del mindfulness como técnica de meditación, hallazgos que coinciden con otros estudios (Arias, Steinberg, Banga y Trestman, 2006; Baer, 2003; Brown, Ryan y Creswell, 2007; Chiesa y Serreti, 2009; Germer, Siegel y Fulton, 2005; Greeson, 2009; Irving, Dobkin y Park, 2009; Segal, Williams y Teasdale, 2002) y que avalan la efectividad del programa en cuanto su contenido, estrategias y organización temporal.

OE7. Analizar la puesta en marcha de intervenciones puntuales en Mindfulness en las entidades en donde los estudiantes de Educación Social llevan a cabo sus prácticas.

Este objetivo se ha logrado parcialmente debido a que, si bien es cierto, los estudiantes han compartido ejercicios puntuales de meditación que han empleado en la cotidianidad, no fue posible registrar de manera rigurosa y sistemática, la aplicabilidad de esta técnica en intervenciones sencillas con los colectivos y espacios propios de la Educación Social.

3. Metodología empleada en el proyecto

El proyecto se ha desarrollado a través de cinco fases en donde ha primado la vinculación entre teoría y práctica. Cada una de las fases se ha desarrollado a través de reuniones grupales con el equipo del proyecto en donde se ha planificado el programa de formación presencial que se ha acompañado de un espacio virtual en el campus para la comprensión del Mindfulness y su puesta en práctica.

El proyecto se ha desarrollado en cinco fases:

- Fase I. Revisión de la literatura: estado de la cuestión. Búsqueda sistemática de bibliografía y recursos relativos a Mindfulness para el diseño del programa de formación.
- Fase II. Detección y evaluación de necesidades de los grupos de expertos, estudiantes y profesionales en Mindfulness y Educación Social. Detección y análisis de necesidades en el desarrollo de competencias personales a través de expertos, estudiantes y profesionales que trabajan en el campo de Mindfulness, Educación Social con la finalidad de adaptar el programa al contexto socio-educativo-laboral.
- Fase III. Diseño del programa de formación en Mindfulness. Diseño del programa de formación en atención plena dirigido a estudiantes de Educación Social centrado en el autoconocimiento personal y en la importancia que tiene la relación cuerpo-mente.
- Fase IV. Aplicación y evaluación del programa de formación en Mindfulness. Aplicar el programa de formación en Mindfulness y evaluar su efectividad en el nivel de estrés, bienestar psicológico, atención plena y compasión.
- Fase V. Impacto de las intervenciones en Mindfulness en el prácticum de Educación Social. Análisis del impacto de las intervenciones en Mindfulness en los usuarios/beneficiarios de las entidades en donde los estudiantes van a realizar sus prácticas.

4. Recursos humanos

El programa se ha desarrollado gracias a la colaboración de un equipo interdisciplinar de expertos/as en Mindfulness, Psicología Positiva, Educación Social e investigación cualitativa y, con el apoyo de Nirakara-Lab Instituto de Investigación y formación en ciencias cognitivas de la UCM (Cátedra Extraordinaria de Mindfulness y Ciencias Cognitivas) y, el Servicio de Orientación Universitaria (SOU) de la Facultad de Educación de la UCM.

Específicamente del Departamento de Investigación y Psicología en Educación, se contó con profesores especialistas en Psicología Positiva, metodología cualitativa y de orientación familiar para el manejo de situaciones estresantes cuando sus hijos requieren de los servicios socio-educativos. Además, uno de los miembros del equipo es la coordinadora del Prácticum II de Educación Social por lo que conoce de cerca tanto la disciplina como las exigencias de las competencias a desarrollar en el prácticum.

En el equipo, la colaboración de la sección de Psicobiología aportó la comprensión del Mindfulness desde las neurociencias y, desde el Departamento de Estudios Avanzados, se ha sumado la experiencia en Mindfulness y yoga de una profesora del Departamento de Estudios Educativos quien ha impartido cursos sobre atención plena en el SOU dirigidos al profesorado de la Facultad de Educación.

Con una mirada más amplia, el equipo también ha contado con Nirakara-Lab que es un laboratorio de neurociencia y psicobiología enfocado principalmente en el desarrollo de un modelo fisiológico de la mente corporeizada mediante el estudio de la interacción entre las dinámicas del cerebro y del corazón, así como las funciones respiratoria e intestinal. Específicamente, dentro de este laboratorio se ha desarrollado programas basados en Mindfulness (MBI) como medio de intervención en contextos de salud clínico, educativo, laboral y social en donde se integran el estudio de las ciencias cognitivas con el estudio de la experiencia en primera persona, utilizando el método fenomenológico y las prácticas contemplativas.

Por último, contar con una profesora colaboradora honorífica del Departamento de Investigación y Psicología en Educación acreditada en Mindfulness por el centro de Mindfulness and Self Compassion de San Diego, ha sido el hilo conductor de todo el proyecto, por su experticia en el tema y su permanente contacto con espacios de la UCM y otras universidades nacionales e internacionales.

5. Desarrollo de actividades

El proyecto “Mindfulness dirigido a estudiantes de educación social: programa de formación y su impacto en entidades socio-educativas”, se desarrolló desde finales del curso 2018-2019, una vez aprobado el proyecto, visto que el programa en Mindfulness se implementó en el primer cuatrimestre del curso 2019-2020 aunque la situación del COVID-19 no permitió comenzar un segundo curso de formación en el segundo cuatrimestre del curso 2019-2020 ni tampoco hacer un seguimiento del impacto de la meditación con los usuarios en las entidades de prácticas socio-educativas y la comunicación de los resultados del proyecto en congresos nacionales.

A continuación, se presentan las actividades desarrolladas durante el proyecto.

Cronograma de ejecución

Cursos			
2019-2020			
Fases	2018-2019 actividades preliminares	1º cuatrimestre	2º cuatrimestre
I	A1		
II	A2		
III	A3	A3	A3
IV			A4
V			A5

A= actividades

Revisión de la literatura (A1). Se revisaron en bases de datos, congresos y jornadas científicas nacionales e internacionales investigaciones los programas formativos en Mindfulness dirigidos a estudiantes universitarios, con especial atención a su diseño (número de sesiones, número de horas, estrategias...) su contenido y el enfoque metodológico de investigación empleado.

Reuniones con expertos (A2). Las distintas reuniones con expertos en Mindfulness permitieron detectar las características y necesidades reales del campo de estudio; valorar estrategias, programas, metodologías y recursos eficaces para la formación en Mindfulness y diseñar una propuesta de formación adaptada a estudiantes universitarios de Educación Social.

Programa de formación en Mindfulness (A3). El objetivo general del programa ha sido desarrollar las actitudes de atención, motivación, balance emocional, amabilidad y resiliencia. Los contenidos trabajados en el curso se centraron en ¿Cómo funciona la mente?, Educando en automático vs. Educando con presencia plena, Desvelando las trampas de los pensamientos, De la voz autocrítica a la voz amable, Cultivando la presencia plena en las relaciones, Mindfulness en la Vida Cotidiana e Implicaciones del Mindfulness para Educación Social. Las prácticas han sido el núcleo central del

programa, con énfasis en la experiencia personal más que en la información conceptual. Los estudiantes contaron semanalmente con audios, vídeos y lecturas para facilitar la práctica en casa. En cada sesión se abrió un espacio grupal para compartir las experiencias, resolver dudas y afinar los ejercicios de meditación.

Seminario virtual campus (A3). La presencialidad del curso se combinó con el apoyo de un espacio virtual en el campus. Cada una de las sesiones se acompañó de una lectura teórica, un audio para la práctica de la meditación, un registro de esa práctica y cuestionarios sobre emoción es y estados emocionales. Un ejemplo del material docente elaborado para el campus se muestra a continuación:

Sesión 1 (del 20 al 27 de noviembre)



Capítulo: paradojas del Mindfulness



Audio sesión 1: atención a la respiración



Registro de la Práctica 1

Cumplimentar entre el jueves 21 y el miércoles 27 de noviembre.

Fecha límite de entrega= miércoles 27 de noviembre a las 12.30.

Este registro hay que llevarlo impreso en la próxima sesión.



Cuestionarios emociones y estados mentales

Cumplimentar entre el martes 26 y el miércoles 27 de noviembre.

Fecha límite= miércoles 27 de noviembre de 2019 a las 12.30

Certificación del programa como asignatura formativa (A3). Se realizaron las gestiones necesarias para que el programa de Mindfulness se reconociera como 1 crédito optativo para estudios de Grado. El curso se impartió en el mes de noviembre de 2019 con cuatro sesiones y otra de seguimiento en el mes de enero de 2020. El curso se impartió en 15 horas.

Evaluación y difusión del programa (A4). La efectividad del Mindfulness para reducir el nivel de estrés percibido y aumentar el bienestar psicológico, la atención plena y la compasión se midió con test validados antes y después del programa. También se valoraron los registros de las prácticas en donde los estudiantes indicaron el número de minutos que habían destinado para cada una de las prácticas con audio y en qué situaciones de la vida cotidiana (ej. caminar con atención plena). La evaluación del programa se realizó a través de preguntas abiertas a los estudiantes quienes valoraron el curso en la última sesión impartida.

Participación en Congresos Internacionales (A4). Se enviaron dos comunicaciones al X Congreso Internacional de Psicología y Educación que se iba a celebrar en Córdoba

del 17 al 19 de junio de 2020, las cuales fueron aceptadas dentro del Simposio invitado "Mindfulness Aplicado a la Educación: Fundamentación e Investigación". La primera titulada Revisiones sistemáticas y meta-análisis en Mindfulness en estudiantes universitarios y profesionales. La segunda, bajo el nombre Intervención basada en Mindfulness para estudiantes universitarios: un programa psicoeducativo para el bienestar psicológico. Debido a la pandemia COVID-19 el congreso se suspendió, por lo que no se lograron presentar ambas comunicaciones.

Mindfulness en entidades socio-educativas (A5). Se esperaba hacer un seguimiento de los estudiantes que participaron en el programa y así valorar si habían incluido algunas de las técnicas de meditación aprendidas con los usuarios de sus entidades de prácticas. Esto no fue posible debido a la pandemia del COVID-19.